magazine
ROUTE
MART 2018 YIL: 1 SAYI: 02

Müjde Mısırlı ile YOGA üzerine

Pininfarina'dan *yepyeni konsept*

Yakın geleceğin MODA ipuçları

Gökyüzündeki konfor

Bir hayalle başlamıştık...

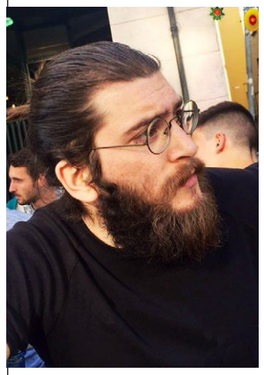
İNŞAAT TURİZM SANAYİ VE TİC . LTD. ŞTİ.

www.actyapi.com.tr

editörden

Merhaba sevgili okurlar,

Medicon Grup bünyesinde hazırlanan lüks yaşam dergimiz Route Magazine'in Mart 2018 tarihli bu ikinci sayısıyla karşınızda olmanın mutluluğunu sizlerle paylaşmak isterim.



Geçtiğimiz ay yayınlanan ilk sayımızın ardından sektörden ve okurlardan aldığımız olumlu geri dönüşler bizi hem heyecanlandırdı, hem de her geçen ay öncekinden çok daha iyi bir dergiyi sizlere sunma çabamız için bizi motive etti.

Lüks yaşama dair hemen her sektörden konulara yer verdiğimiz Mart sayımızda, çok özel bir Çini sergisinden, Montegrappa'nın eşsiz kalem koleksiyonuna, özel banyo tasarımları ve konsept otomobillerden, özel tasarım yat ve jetlere kadar dopdolu bir içerikle karşınızdayız.

Aynı zamanda Müjde Mısırlı ile Yoga üzerine gerçekleşen röportajımızı bulabileceğiniz dergimizde, yeni trendler ve lüks markaların moda akımları ve yeni koleksiyonlarının da ilginizi çekeceğini umuyorum.

www.routemagazine.net *adresli web sitemizden daha fazla habere de ulaşabilirsiniz.*

Keyifle okumanız dileğiyle...

Can Akın

magazine ROUTE

İMTİYAZ SAHİBİ
MEDICON GRUP

GENEL KOORDİNATÖR
Sinan Ocak
sinanocak@medicongrup.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Önder Canözer
onder.canozer@medicongrup.com

EDİTÖR
Can Akın
can.akin@medicongrup.com

İÇERİK
Alper Güler
alper.guler@medicongrup.com

WEB EDİTÖRÜ
Kübra Yeşilkaya
kubra.yesilkaya@medicongrup.com

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ
Gökhan Yılmaz

KATKIDA BULUNANLAR
Güzide Yülek, Onur Kayador, Ateş Kuzey Sarp Ocak, Ali Cem Tanay Ocak, Zeynep Canözer, Damla Güler, Tamila Ocak, Birol Akdil, Hüseyin Tuncay Ocak, İnanç Memiş, Suzan Ocak, Burcu Çil, Bünyat Akın, Yavuz Çil, Öykü Deniz Çam

VİDEO EDİTÖRÜ
Ozan Baş

WEB
Emre Akşahin

REKLAM - MEDICON GRUP
Ebru Üçer
ebru@medicongrup.com
Yağmur Sevinç Okay
yagmur@medicongrup.com

TASARIM MEDICON

İLETİŞİM
Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 K: 15 D: 1503
34750 Ataşehir / İstanbul - Tel: 0 216 574 91 00 (pbx)

www.avenuerouge.net
info@avenuerouge.net
www.medicongrup.com

Giovane Gentile
LIMITED EDITION
2018 SS

medicon grup

avenue ROUGE · avenue NOIR · est FASHION · magazine ROUTE · carmedya

DIGITAL MEDIA
& NETWORK

www.medicongrup.com

magazine ROUTE

10 **KOLEKSİYON**
Montegrappa'dan Antonio Canova'ya övgü

12 **SANAT**
Çok özel bir sergi

18 **OTOMOBİL**
Pininfarina'dan yepyeni bir konsept

22 **MODA**
Cıvıl cıvıl bir yaz

28 **SÖYLEŞİ**
Müjde Mısırlı

36 **DEKORASYON**
Avrupa sade, diğerleri lüks seviyor

42 **SAĞLIK**
Ölümsüzlüğe doğru yeni adım: Telomer

46 **HAVACILIK**
Gökyüzündeki konfor

50 **MODA**
Yakın geleceğin moda ipuçları

72 **TREND**
Akıllı ayaklar

78 **TEKNOLOJİ**
Sudaki özgürlük

82 **YAT**
Perini Navi'den iki yeni tasarım

86 **GÜZELLİK**
Sosyal medya estetiği

92 **SEYAHAT**
5 kıtayı aynı anda gezin

avenue NOIR

ELEGANCE - PRESTIGE - CHIC

www.avenuenoir.net

medicon grup

KOLEKSİYON

Montegrappa'dan Antonio Canova'ya övgü

Dünyaca ünlü eserleri kalemlerine yansıtan Montegrappa bu kez Antonio Canova'nın eserine yeniden hayat verdi.

Dünyanın en iyi sanatçıları, yazarları ve düşünürlerine bir övgü niteliğinde olan Montegrappa "Genio Creativo" ismini verdiği yeni kalem serisini tanıttı. Her bir kalem, bir sanatçının belirgin bir eserinin ruhunu üzerinde taşıyor. Seride vurgulanan sanatçılara yakın zamanda yazar ve filozof Halil Cibran ve sanatçı Vecellio Tiziano eklenmişti. Son olarak heykeltıraş Antonio Canova da diğer sanatçılara katılmış oldu. Ünlü İtalyan heykeltıraş özellikle mermer çalışmaları ile tanınıyor. Neoklasik sanatçıların en iyilerinden biri olarak bahsedilen Canova'nın eserlerinde barok ve klasiğin uyanışının etkisi görülüyor.

260 adet dolma kalem ve 260 adet tükenmez kalem ile sınırlı sayıda üretilen yeni kalemler Canova'nın doğumundan bugüne kadar geçen süreyi simgeliyor. Parlak bronz süsleme ve siyah reçine kullanılmış gövde, ünlü "Le Grazie" eserinin mermer kompozit bir minyatürü ile tamamlanmış. 18 karat altın süsleme kullanılarak üretilecek olan 12 adet dolma kalem ve 12 adet tükenmez kalem, sanatçı ile birlikte çalışanları simgeleyecek.
Kalemin ucunun yapımında 18 karat altın kullanılmış ve üzerine kalemin kapağının üst kısmında kullanılan ailenin hanedan arması sembolü işlenmiş. Kalemler, 1700 avrodan başlayan fiyatlar ile satışa sunulacak.

Kütahya Çini ve Seramik Koleksiyonu

Çok özel bir sergi

Sadberk Hanım Müzesi, 18. ve 20. yüzyıllar arasında Kütahya'da yapılan çini ve seramiklere ev sahipliği yapıyor. Değişik form ve bezemeye sahip eserlerin olduğu bu eşsiz sergi Kasım 2018'e kadar açık kalacak.

Türkiye'nin ilk özel müzesi olarak 1980 yılında ziyarete açılan Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi, yine çok özel bir sergiye ev sahipliği yapıyor.

8 Mart tarihinde sanat tutkunlarıyla buluşacak "Kütahya Çini ve Seramik Koleksiyonu", 25 Kasım 2018 tarihine kadar görülebilecek. 274 eserin yer aldığı "Kütahya Çini ve Seramik Koleksiyonu" sergisinde, eski çağlardan günümüze kadar seramik üretimini kesintisiz olarak sürdüren ve Osmanlı döneminde İznik'ten sonra ikinci önemli çini üretim merkezi olan Kütahya'da üretilmiş çini ve seramik

Kahve kültürünün örnekleri

Osmanlı dönemi Kütahya üretimlerinde kap formları çeşitlilik göstermektedir. Bununla birlikte Osmanlı belgelerinde "fırıncılar" olarak adlandırılan Kütahya çini atölyelerinde 18. yüzyıl boyunca özellikle kahve kültürü ile ilgili seramiklerin üretilmiş olduğu görülür. Bunlar içinde yer alan kahve ibriği, tabak, fincan ve fincan zarflarından günümüze çok sayıda örnek ulaşmıştır. Çarkta elde veya kalıpta şekillendirilen Kütahya üretimi eserlerin tamamı sert beyaz hamurlu, beyaz astarlı ve şeffaf sırlıdır. 18. yüzyılın seramiklerinde, hamurun inceliği dikkat çekicidir. Bu yüzyılda Kütahya imalatı seramikler iç piyasanın yanı sıra ihraç ürünü olarak da ilgi görmüştür.

Yerel kıyafetli kadın figürler

18. yüzyılın ikinci yarısında üretilmeye başlanan kadın ve erkek figürlü seramikler, Kütahya seramik üretimi içinde ayrı bir grubu oluşturacak kadar günümüze çok sayıda ulaşmıştır. Genellikle, Kütahya'nın yerel kıyafetleri içinde kaftan, entari, şalvar giyimli ve yüksek başlıklı kadın figürlerinin görüldüğü bu tabaklarda, figürler adeta karikatürize edilmişlerdir. Yüksek başlıklı olarak gösterilmiş kadınların bazen toplanmış, bazen açık olarak bırakılmış saçlarında bir çiçek görülür. Günlük hayattan sahneler içinde örneğin çubukla tütün içerken, gergef önünde işleme yaparken tasvir edilen bu figürler, çoğunlukla da ellerinde çiçek tutmakta ve iki kenarından birer çiçekli dal ile kuşatılmış olarak resmedilmiştir.

örneklerine yer veriliyor.

Döneme ayna tutuyor

Kronolojik bir düzende üslup özelliklerine göre sergilenen "Sadberk Hanım Müzesi Kütahya Çini ve Seramik Koleksiyonu", Osmanlı döneminde Kütahya'da 18. ve 20. yüzyıllar arasında yapılan üretimin bir yansımasını gösteriyor. Kütahya'daki çini ve seramik üretimlerinin gelişiminin hem sanatsal hem de zanaat olarak anlaşılmasına imkan tanıyan zenginlikte olan eserler aracılığıyla dönemin çini ve seramiklerinin desen ve form

Yapılardaki çiniler

18. yüzyıldan itibaren çok sayıda yapıda Kütahya üretimi çinilerin kullanıldığı ve çini üretiminde bir hareketlenme olduğu görülür. Yeni inşa edilen yapıların dışında tamiratlar sırasında da bu yüzyılın Kütahya çinilerinden faydalanılmıştır. 18. ve 20. yüzyıllar arasında Kütahya atölyelerinde birlikte çalışan Türk, Ermeni ve Rum ustalar Osmanlı toplumundaki tüm cemaatlerin ihtiyaçları doğrultusunda üretim yapmışlardır. Bunlar içinde cami ve kiliseler için üretilen çiniler ayrı bir üretim kolunu oluşturmaktaydı.

magazine ROUTE

WORLD OF LUXURY

www.routemagazine.net

medicon grup

Eşine nadir rastlanıyor

Sergide yer alan ve Sadberk Hanım Müzesi koleksiyonunun en özel parçalarından biri olan Kütahya üretimi seramik çeşme, dönemin diğer seramik eserleri gibi beyaz hamurlu, beyaz astarlı ve şeffaf sırlı olarak yapılmıştır. Hem boyama hem de kabartma olarak lale motifleri ile süslü olan sütuncelerin üzerinden gelişen ince dallar kemerin üzerinde kabartma asma yaprakları ve üzüm salkımları olarak devam eder. Yarım daire formlu ve üzeri çiçek motifli küçük bir sabunluk ise ayna taşına sabitlenmiştir. Kabartma detayları, formundaki estetiklik ve boyutları ile ilgi çekici ve eşine nadir rastlanan türden bir eserdir.

Devlet armalı seramik

20. yüzyılın Kütahya üretimi seramikleri arasında ibrik, şişe, vazo, sürahi, tabak, kandil, askı süsü, bardak, çerezlik, küp, tepsi, şekerlik gibi kap kacak türü dışında soba, çeşme gibi farklı işlevlere sahip kullanım eşyaları sayılabilir. Bunun yanı sıra II. Meşrutiyet'in ilanından sonra eski Türkçe ve Ermenice "Yaşasın Meşrutiyet, özgürlük, kardeşlik, eşitlik" yazılı çok sayıda hatıra eşyası niteliğinde seramik üretilmiştir. Koleksiyonda benzer şekilde bezeli olan iki tabak Meşrutiyet hatırası olarak hazırlanmıştır. Üzerinde Osmanlı devlet arması yer alır. İçinde Arap harfleri ile "Padişahım Çok Yaşa" yazılı hilalin kuşattığı ışınlı madalyonda, Sultan II. Abdülhamid'in (h.1876-1909) tuğrası bulunmaktadır. Arka yüzde, üç lale dalı ve Arap harfleri ile yazılmış dönemin ünlü ustası Mehmet Emin'in "Hilmi Kütahya" yazılı usta damgası vardır.

çeşitliliğini, hamur ve sır kalitesindeki değişim takip edebiliyor.

Koleksiyon değeri artıyor

1979 yılında Kütahya merkezde yapılan altyapı çalışması sırasında çıkan seramik buluntuları Kütahya'da üretimin İznik ile paralel devam etmiş olduğunu gösteriyor. Kütahya'da erken Osmanlı döneminden itibaren yüzyıllar boyu direnerek ayakta kalmayı başarmış olan bu sanat dalı, her dönem farklı bir yaratıcılık ve üslupla karşımıza çıkıyor. Kütahyalı ustaların eserleri,her daim halkın ihtiyacını karşılamaya devam etmiş, aynı zamanda çinileri ile önemli tarihi yapıların duvararını süslemiştir. 19. yüzyılda müzelerde ve özel koleksiyonlarda çoktan yerini almış olan Kütahya çini ve seramikleri, koleksiyon değeri bakımından bugün de önemini arttırarak sürdürüyor.

OTOMOBİL

Pininfarina'dan yepyeni bir konsept!

Pininfarina, Hyrbrid Kinetic Group için tasarladığı HK GT konseptinin örtüsünü Cenevre'de kaldırdı.

OTOMOBİL

Spor otomobil tasarımlarının köklü ismi İtalyan Pininfarina markası, Cenevre Motor Fuarı'nda Hyrbrid Kinetic Group için tasarladığı HK GT' konseptinin örtüsünü kaldırdı.

Yeni modelden önce, iki firmanın ortak çalışmaları kapsamında H600 sedan, K550 ve K750 spor model 3 araç tasarlanmıştı. Bu defa ise daha şık bir tasarım tercih edilmiş.

HK GT'nin büyük yukarı ve hafif arkaya doğru açılan martın kanat formunda. 4 kişilik otomobilde B-sütunu bulunmaması, giriş ve çıkışlarda rahatlık sağlayacak gibi duruyor.

Şık bir görünüme sahip olan modelin kaportası oldukça uzun ve Porsche'nin Panamera modelini anımsatıyor. LED ışıklar iki uçta da kullanılmış, jantları ise oldukça geniş.

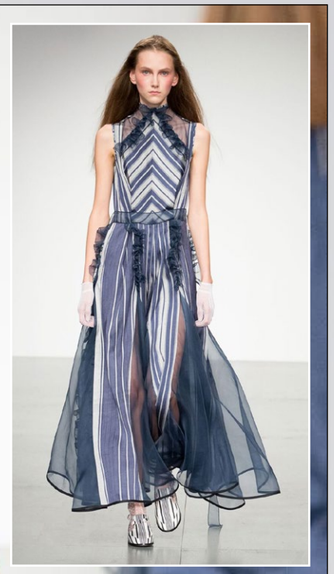
Konsept araç üzerinde çalışan iki firmadan birinin isminden de anlaşılacağı gibi, otomobilde içten yanmalı motor ile desteklenen elektrik motoruna sahip.

Cıvıl cıvıl bir yaz

2018 ilkbahar-yaz koleksiyonunda ünlü markalar farklı kültürlerden, farklı dokulardan etkileniyor. Ancak hepsinin ortak noktası canlı renkler...

BORA AKSU

Saray kumaşına ressam ilhamı Bora Aksu ilkbahar-yaz 2018 koleksiyonunda çağdaş Türk resim sanatının ilk kadın ressamı olan Mihri Müşfik Hanım4dan ve onun kontrastlarla dolu yaşantısından ilham alıyor. Aksu koleksiyonunu, Gaziantep'te 16. Yüzyıldan bu yana dokunan, bir dönem Osmanlı padişahlarının kaftanlarının da dikildiği "saray kumaşı" olarak bilinen kutlu kumaşından oluşturuyor. Koyu kırmızı, koyu mavi ve lacivert tonları, turkuvaz, pastal mavi, pembe gibi yaz aylarının sembol renklerini, tül, ipek, kutnu ve şifonlarla harmanlayarak yeni sezonda çarpıcı, romantik, büyüleyici bir koleksiyon sunuyor.



DİCE KAYEK

ZITLIKLARIN HAKİMİYETİ

Dice Kayek, “My Name is Eva” adını verdiği ilkbahar-yaz koleksiyonunda; karanlıkla aydınlığın çatışması, saflıkla kötülüğün, gençlikle yaşlılığın iç içe geçtiği, birbirleriyle bağdaşmayan materyal ve formların birleşmesine yer veriyor. Kumaş seçimlerinden şekillere, işlemelerden finisyonlara kadar koleksiyonda zıtlıklar hakim, kötü adamlar ve iyi masum kızlar anlatılıyor. Dice Kayek çok minimal, beyazın hakim olduğu, sade volanlar ve bol kesimlerin öne çıktığı duru ve romantik bir yaz koleksiyonu sergiliyor.

MEHTAP ELAİDİ

HER VEDA BİR BAŞLANGIÇ

Tasarımcı “Ve-Da-Ha” adını verdiği koleksiyonda her vedanın bir başlangıç olduğu düşüncesinden yola çıkıyor. Koleksiyon, iki kadının hayatlarının farklı dönemlerinin birbiriyle kesişmesini ve bu kesişimin onları özgürleştirmesini konu alıyor. Farklı gruplarda aynı model elbiseyi, tulumu veya pantolonu farklı tavırlarda ve yorumlarda sergilediği koleksiyonda uzun silüetler ve nakış detaylı tasarımlar dikkat çekiyor. Özlem duygusunu simgeleyen desenlerin hem payetlerde, hem de farklı dokularda karşımıza çıkması ise bir diğer dikkat çeken öge olarak öne çıkıyor. Asimetrik kesimler, yalın elbiseler ve parıltılarla beraber ilkbahar-yaz sezonunu renk, parıltı ve desenlerle kutluyor.

ALEXANDER MCQUEEN

1950'LERE YOLCULUK

Ünlü Great Dixter evinin eşsiz güzellikteki bahçeleri, canlı ve coşkulu rengarenk tomurcuklarından ilham alan Alexander McQueen, eskitilmiş ceketler, vintage mavi denimler, eski gece elbiselerinden narin parçalarla süslü oversize süveter ve hırkalarla ilkbahar ve yazı selamlıyor. Pembe, fuşya, koyu kırmızı, koyu yeşil, haki, hasır rengi, vintage mavi, kayısı, siyah, fildişi, gümüş ve kemik renklerinin ağırlıkta olduğu koleksiyonda oversize trençkotlar, gül desenli ipek jakarlar ile tamamlanırken, korseli modellerde ve fırfırlı triko elbiselerde 1950'li yılların esintileri ve kabarık etekler dikkat çekiyor.

ETRO

HİNT KÜLTÜRÜNE ÖVGÜ

Veronica ve Kean Etro tarafından tasarlanan yaz koleksiyonunda geleneksel Hint kültürünü markanın şık ve bohem bakış açısıyla yeniden yorumlanıyor. Hayat ağacı adını taşıyan ve parlak beyazlardan gökkuşağı renklerine zengin renk paletiyle dikkat çeken koleksiyondaki koton vual uzun elbiselerde ikonik etro deseni beyaz pigment baskılı olarak yer alıyor. Kadın ve erkekler için pileli ve yüksek belli koton binici pantolonları, kuşaklı ipek geniş paçalı pantolonlar öne çıkıyor. Elbise ve gömleklerin belindeki ipek Mogador geniş kuşaklar, şen desenli broşlarla tamamlanıyor.

Müjde Mısırlı

“Yoga, zamanı geriye sarıyor”

Çıkış yolu aradığı bir dönemde yoga ile tanışan ve kendini, iç dünyasını keşfeden yoga eğitmeni Müjde Mısırlı, “Hayatınızda yoga olduğunda hastalanmıyor, ağrılarınız yok oluyor, güçleniyor, hatta zamanı geriye sarıp gençleşiyorsunuz” diyor.

Ülkemizde son yıllarda popüler olan yoga, keşfedilince bırakılabilecek bir disiplin değil. Çünkü yoga yapanların dediğine göre düzenli bir şekilde hayatınıza dahil ettiğinizde en belirgin ve hızlı değişim sağlık konusunda oluyor. Bağışıklık sisteminiz güçleniyor, hastalanmıyorsunuz, ağrılarınız yok oluyor, güçleniyorsunuz ve en mühimi stresin bedeninizde yarattığı tahribat tamamen ortadan kalktığı için canlanıp gençleşiyorsunuz. Fiziksel farkındalığın yanı sıra manevi boyutta da güçlü destekleri var. Kendinle baş başa kalabilmek, kendini tanımak, özünle bağlantıya geçmek, neyi neden yaptığını bilmek, kendini her an tam olduğun halinle kabul etmek ve yapabildiğinin en iyisini yapmak yoganın kazandırdıklarından bazıları. Bunları

yoga eğitmeni Müjde Mısırlı anlatıyor.

Yoga ile tanışmanız bilinçli bir tercih miydi? Nasıl başladınız ve kaç yıldır yapıyorsunuz?
Müjde Mısırlı: Yoga ile ilk tanışmam 2002 senesinde New York'ta yaşarken oldu. 25 yaşındaydım ve iş hayatının stresi, özel hayatın karmaşası ile çıkış yolu aradığım bir dönemdi. O senelerde Türkiye'de yoga pek fazla bilinmiyordu. Bu sebeple en başlarda daha yoğun olarak Amerika'da olduğum dönemlerde yoga yapıyordum. Daha sonra İstanbul'da Yogi Adnan Çabuk ile tanıştım ve uzun seneler Türkiye ve Amerika'da eğitimler alıp kamplara ve derslere katıldım. Hocalığa başlamam ise profesyonel iş hayatını bıraktıktan sonra 2012 senesinde oldu. Bir yıl boyunca New York'ta kaldım. Bolca yoga yaptıktan sonra artık öğrendiklerimi paylaşmaya hazır hissettiğimde ve birazda çevremin desteğiyle eğitmenliğe başladım. Aslında yoga yolculuğumda eğitmen olmak amacım yoktu diyebilirim. Amacım yoganın bana yaşattığı derin değişimi, sağladığı iç huzurunu, kendini tanıma, kendinle bütün olma hissini başkalarının da tatmasına vesile olabilmekti. Yoga gerçekten mucize gibi hayatımı tamamen değiştirdi ve hala her an beni yeni bir benle tanıştırıyor. Ruhun huzurlu olması gerçekten bambaşka bir doyum kaynağı. Yoga ile birlikte merak saldığım doğu felsefesi de bu işin derinlerine inmemi sağladı.

Yogayı Hindistan ya da yurtdışında yerinde öğrenmenin farkı var mı?
Müjde Mısırlı: Bence oldukça büyük farklar var. Ben Türkiye'de de Amerika'da da eğitimler aldım. Yurt dışında çok daha derin bir bilgi alışverişi oluyor ve çok daha ince elenip sık dokunuyor eğitimler, anatomi olsun Sanskrit dili ve yoga öğretisinin anlatıldığı dersler olsun hepsi çok daha köklü bir şekilde aktarılıyor. Çünkü hoca olduğunuzda öğrenciler size kendilerini emanet ediyorlar. Bu çok önemli çünkü öğrencilerin fiziksel olarak incinmemeleri, yanlış veya eksik bilgilendirilmemeleri gerekiyor. İlk derste sakatlanan veya hoca tarafından zorlandığı için yogaya bakış açısı etkilenen pek çok insan oluyor maalesef.

Yoga yapmaya başladıktan sonra hayatınızda, bedeninizde, düşüncelerinizde neler değişti, yoga size neler kazandırdı?
Müjde Mısırlı: Düzenli bir şekilde yogayı hayatınıza dahil ettiğinizde en belirgin ve hızlı değişim sağlık konusunda oluyor diyebilirim. Gerçekten bağışıklık sisteminiz güçleniyor ve hastalanmıyorsunuz, ağrılarınız yok oluyor, güçleniyorsunuz ve en mühimi stresin bedeninizde yarattığı tahribat tamamen ortadan kalktığı için canlanıyorsunuz, gençleşiyorsunuz. Yoga benim için fiziksel farkındalığımın artmasının yanı sıra manevi boyutta da gerçekten çok büyük bir destek oldu.

Kendinle baş başa kalabilmek, kendini tanımak, özünle bağlantıya geçmek, neyi neden yaptığını bilmek, kendini her an tam olduğun halinle kabul etmek ve yapabildiğinin en iyisini yapmak yoganın bana kazandırdığı en eşsiz bilgiler.

Bir gününüz nasıl geçiyor?
Müjde Mısırlı: Kış sezonu yoga dersleri oldukça yoğun oluyor, haftanın 7 günü ders veriyorum. Sabah 8'de ilk dersle başlıyor gün ve akşam 7 gibi dersler bitiyor. Ders sonunda öğrencilerin mutlu ve rahatlamış olduğunu bilmek onları güler yüzle uğurlamak bende yorgunluk bırakmıyor açıkçası. Ders aralarında kendi markam olan Jijjii tasarımları ve üretimi ile ilgileniyorum ve tabi ki evde beni bekleyen bir kedim ve köpeğim var, onlara da elimden geldiğince zaman ayırmaya gayret ediyorum. Ayrıca kendime ayıracak zaman bulduğumda ve sabahları erken saatlerde sahilde yürüyüşümü ihmal etmiyorum.

Doğuda binlerce yıldır uygulanan bir yöntem yoga, ama ülkemizde son 10-15 yıldır daha çok biliniyor. Bugün Türkiye'de yogaya ilgi ne durumda?
Müjde Mısırlı: Evet ben yogaya başlayalı 16 sene oldu ve dediğiniz gibi o zamanlar çok az insan kelime olarak yogayı bile bilmiyordu. Şimdi ise hemen hemen herkes konu hakkında meraklı ve bilgi sahibi. Senim SportsTv ekranlarında 3 senedir yayınlanan programıma Türkiye'nin her yerinden pek çok izleyiciden çok güzel yorumlar geliyor. Yoganın sağlığımıza olan desteği kuşkusuz herkesin hayatına kalite katmak için istediği bir durum.

Batı, insana daha dışa dönük, tüketim odaklı, eğlencenin doruğa çıktığı bir yaşamı körüklerken doğu, insanın kendi içine dönmesini, farkındalık kazanmasını, kendi dünyasını keşfetmesini istiyor. İkisini bir arada kotarmak zor olsa gerek. Yoga, modern hayata nasıl entegre edilebilir?

Müjde Mısırlı: Hindistan'da ve Amerika'da eğitimler aldım, yoga evrensel bir öğreti sonuçta ve tamamen kişinin özüyle bağlantıya geçmesini hedefleyen teknikler içeriyor. Bunun için batıda fiziksel beden üzerinden aktif yoga duruşları, doğuda ise zihinsel bedende meditasyonla derinleşme yolu daha çok kullanılıyor diyebilirim. Yaşadığımız yoğun hayata yogayı nasıl dahil edeceğimiz tamamen bizim ihtiyacımıza ve yapabilirliğimize bağlı aslında. Bazılarımız spor gibi fiziksel olarak aktif bir şekilde yoga yaparak bazılarımız sakin ve derin bir meditasyonla aynı huzura kavuşabilir. Yogada sınır yok, her gün 2 kez de yapabilirsiniz hafta da 1 kez de, ihtiyacınıza göre olan yoga türünü ve doğru hocayı deneyerek bulabilirsiniz.

Yoga ile tanıştıktan sonra yoga öncesi hayatınıza baktığınızda neler söylemek istersiniz?

Müjde Mısırlı: Yogaya başlamadan evvel oldukça tembel biriydim. 20'li yaşların başında oturduğu yerden gün boyu kalkmak istemeyen, bezgin ve isteksiz bir insandım. Yoga bana disiplinli olup gayret gösterdiğimde karşılığını fazlasıyla alacağımı ve gelişip güçleneceğimi gösterdi. İçimdeki potansiyeli keşfetmemi, kendime inanmamı, kendimi yarı yolda bırakmamamı sağladı. İçsel farkındalık ve diğerleriyle uyum ve denge içerisinde bir olmak yoganın manevi doyum kısmı ancak sağlıklı, güçlü ve genç kalma kısmı da oldukça önemli. Yoga sizin zayıf noktanızı bulur ve iyileştirmeniz için destek olur. Disiplinli olarak düzenli yoga yaptığınızda mutlaka değişirsiniz hayalinizdeki size doğru yol alırsın.

Yogayla tanışmamış insanlar hakkında sadece "ommm" sesi ve bağdaş kurup yere oturmaktan ibaret sanıyorlar. Oysa felsefesi çok farklı. Bunu sizden dinlesek.

Müjde Mısırlı: Yoga ciddi prensiplere dayanan 7000 senelik bir öğreti. Yoganın 8 basamağı olarak bilinen bu yolda özellikle ilk iki basamak kişinin çevresine ve kendisine karşı olan sorumlulukları yani Yama ve Niyamalar iyice benimsenip hayata adapte edildiğinde, kişinin hayata bakışı, yaşam tarzı tamamen yepyeni bir boyut kazanacaktır. Yoga yaptıkça ve öğretiyi özümsedikçe başta kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeyi ve sevmeyi öğreniyoruz. Yargılardan uzaklaştıkça herkesi olduğu haliyle kabul edip sevmek, evrenin bütününe hayranlık duymak, içten dışa yansıyan bir coşku hissi olarak bizi saracaktır.

Eğitmenlik de yapıyorsunuz. Öğrenci olduğunuz dönemdeki siz ile eğitmen olduğunuz sizi nasıl anlatırsınız? Eğitmenlikte neler hissediyorsunuz? Ne zaman eğitmen olmaya karar verdiniz? Bu yola çıktığınızda eğitmenlik düşleriniz var mıydı?

Müjde Mısırlı: Çok net söyleyebilirim ki eğitmen olmak aklımın ucundan geçmezdi. Zaten ilk hocalık aldığımda da amacım ne yaptığımı daha iyi bilmek kendi bilgimi derinleştirmekti. Onca sene yoga yapmama rağmen ilk hocalık eğitimimi 2012 senesinde aldım ve eğitim bitip hocalık aldığımız gün bir spor kulübünde ders vermem için teklif geldi. Kendimi denemek istedim açıkçası ve hemen kabul ettim. Sınıf benim ilk dersim olduğunu bilmiyordu ve yaklaşık 20 kişi vardı. Ders bittiğinde alkışlamaları bana doğru yolda olduğumu gösterdi. Hocalık da öğrencilikten farksız aslında sürekli öğreniyor, gelişiyorsunuz. Eğitmenlik bana kendi tecrübe ettiğim gelişimi ve farkındalığı başka insanlarla paylaşabilme imkanı verdi. Bu tarifsiz bir haz. Eğitmen olmak ve birikimlerinizi aktarabiliyor olmak başlı başına ruhu doyuran bir durum. Hele konu yoga olunca çok daha farklı yönlerden insanların hayat kalitelerine etki etmiş oluyorsunuz. Öğrencilerimin dersten sonra yüzlerindeki o yumuşak ifadeyi görmek, mutlu olduklarını, rahatladıklarını hissetmek, inanın eşi benzeri olmayan bir mutluluk.

Yoga yapmak isteyen kişilere olmazsa olmaz neler önerirsiniz?

Müjde Mısırlı: Eğitmenlerini seçerken mutlaka

iyice araştırmalarını, kendilerini kime emanet ettiklerini bilmelerini tavsiye ederim çünkü eğitmen mutlaka örnek olmalıdır. Kendi hayatında yoga öğretisine uymayan bir hoca öğrenciye hiçbir fayda sağlayamaz.

Evde yoga yapmak isteyenler video karşısında yoga yapabilir mi? Faydası olur mu?
Müjde Mısırlı: Tabii ki ama öncesinde bir kaç kez yoga dersine katılmalarını konuya biraz hakim olduktan ve bedenlerini tanıdıktan sonra video ile çalışmalarını tavsiye ederim.

Her spor ve egzersizde disiplin, düzen şart. Yoga disiplini insana neler kazandırıyor, neler katıyor?
Müjde Mısırlı: Yoganın kazandırdıkları inanın bu şekilde alt alta yazarak anlatılamayacak kadar derin ve çok. Kendini tanımak, kendi varlığının farkına varmak, kendine ve etrafına karşı dürüst olmak bunlar kolay aşamalar değil ve sağlandığında gerçekten hayat tamamen yeniden başlıyor.

Zihinsel olarak katkısı nedir?
Müjde Mısırlı: Kabule geçmek, beklentisiz ve acelesiz sadece anda kalmak, yargılamamak bunları başardığımızda zihin huzurla tanışıyor. Ancak gerçekten disiplin isteyen çalışmalar istediği de açık. Yoga kolay bir yol değil, çocukça bir şey değil, çok derin ve ciddi prensipleri olan bir öğreti.

Öğrencilikten eğitmenliğe giden yolda ne kadar uzun bir yolculuk var. Aşamaları nelerdir?
Müjde Mısırlı: Herkesin hayatı, deneyimleri farklı.. Bu konuda genel bir şey söylemek yanlış olur. Tamamen kişinin kendisini ne kadar geliştirdiğine, ne kadar hazır olduğuna bağlı bir durum.

Yoga yapan birinin sosyal yaşamında kısıtlaması gereken şeyler var mı? Felsefeyi tam uygulamak ve geri dönüşümü kazanmak adına...
Müjde Mısırlı: Mutlaka var ve maalesef bunlar pek çok sözde eğitmen tarafından göz ardı ediliyor. Eğitmenin kendi enerjisinin temiz olması, yaşantısının düzenli olması çok önemli... Sigara, alkol gibi alışkanlıkları olan birinin hoca olması bana hiç inandırıcı gelmiyor. Ayrıca son dönemde en çok üzülerek şahit olduğum konu takipçi satın alan yoga hocaları... Yoga felsefesinde ilk öğretilen şey dürüst olmaktır, zarar vermemek, çalmamak... Bunlar öğretinin temelleriyken takipçi satın alıp kendilerini iyi eğitmen gibi göstermeye çalışan meslektaşlarım ne yazık ki oldukça fazla.. Bu gerçekten yogaya çok büyük saygısızlık ve ihanet. Keşke korkularıyla yüzleşip daha çok çalışsalar, egolarına ve korkularına kapılıp kimseye zarar vermeseler.

En uygun yer ve saat gibi bir kuralı var mı? Yoksa her yerde her saatte yapılabiliyor mu?
Müjde Mısırlı: Herkesin beden saati farklı... Ben en rahat öğlenleri yoga yapıyorum. O saatlerde güçlü hissediyorum. Bazıları sabah daha aktif, bazıları akşam... Bir saati yok yani... Yer olarak sakin ve sessiz, kendinizle baş başa olabileceğiniz bir yer olması yeterli.

Zorlukları var mı yoganın?
Müjde Mısırlı: Kesinlikle kolay değil ancak bu yolda ne verirseniz karşılığını kat ve kat alıyorsunuz. Çok çok faydalı.

Yogada başarının sırrı nerede gizli?
Müjde Mısırlı: Disiplin, öğrenme isteği ve meraklı olmak, gelişime açık olmak.

Nerelerde eğitim veriyorsunuz? Özel eğitim veriyor musunuz?
Müjde Mısırlı: Grup derslerimi Mac Bebeköy ve Nişantaşı City's Oxygen Spor Klübü'nde veriyorum. Özel derslerim var tabi ki birebir ve grup olarak.

Eğitmenliğin yanında bir de markanız var. Spor kıyafetleri tasarlıyorsunuz. Bu fikir nasıl doğdu?
Müjde Mısırlı: Markam JiJJii yakaşık 3 senedir var. Açıkçası tekstil konusunda hiç bilgim olmadığından en başlarda çok zorlandım. Ama hayalim herkesin renkli, desenli taytlar giyebilmesiydi. Benim her günüm taytla geçtiği için sürekli siyah tayt giymek ve başka giyecek tayt bulamamak durumu bu fikri doğurdu ve hayalimi takip ettim. Marka artık biliniyor ve derslerde öğrencilerimin üzerinde kendi tasarladığım taytlarımı görmek benim için en mutluluk veren, iyi ki bu kadar uğraş vermişim dedirten nokta.

Ürünlerinize nereden ulaşılabiliyor?
Müjde Mısırlı: Belirli Mudo mağazaları ve internet üzerinden satılılıyor.

Avrupa ülkeleri sade tasarımlara yönelirken ABD, Rusya, Çin ve Ortadoğu ülkeleri banyoda da lüks ürünleri tercih ediyor. Code2design'dan Michael Schmidt'in bu tasarımı gibi...

Avrupa sade, diğer ülkeler lüks seviyor

UNICERA İstanbul Seramik, Banyo, Mutfak Fuarı'ndaki seminerler ülkelerin ve kişilerin beğeni eğilimlerini de ortaya koydu. Banyo ürünlerinde Rusya, Çin, ABD ve Ortadoğu ülkeleri gösterişli ve lüks ürünleri tercih ederken Avrupalılar sadelikten yana...

30 yıllık tasarımcı olan Massimo Farinatti, "Banyolar, kişisel hijyen alanı olmaktan çıkarak psikolojik sağlığı da etkileyen mekanlar haline geldi. Bu durum neticesinde daha rahat, daha sıcak ve kişiye özel alanlar ortaya çıktı. Bana göre yenilikçi, daha önce olmayanı yapma çabasıdır" diyor. Farinatti tasarımı bu banyo bu söylemi yansıtıyor.

Tasarım, hayatımızın her alanında. Kıyafetten tutun evimizde kullandığımız en basit ürüne kadar yaşamın en küçük detayı tasarımla ilintili. 3 Mart'ta sona eren Türkiye'nin en büyük ihtisas fuarı UNICERA İstanbul Seramik, Banyo, Mutfak Fuarı, dünyaca ünlü, ödüllü tasarımcıları konuk etti. Tasarımcıların verdiği seminerler, dünya ülkelerinin banyo ve mutfaktaki eğilimlerini de ortaya koydu.

Peki mutfak ve banyoda dünyada hangi eğilimler daha önde ve hangi ülkelerin lüks anlayışı ne düzeyde? Bunu ünlü tasarımcıların seminerleriyle yanıtlayalım.

EL YAPIMI GİBİ

Milano'da "Ev Seramik Nesneleri" yarışmasında birincilik kazanan İspanyol Perezfortea Studio'dan Sergio Perez Fortea, önemli olanın modası geçmeyecek ürünler tasarlamak olduğunun altını çiziyor. 17 yıldır farklı ülkelerde, farklı endüstrilerle çalışmaya ve deneyim biriktirmeye özen gösterdiğini kaydeden Fortea, tasarımlarında estetiğe önem veriyor. Klasik, yenilikçi ve her dönemin yansımasını üzerinde taşıyan koleksiyonlar ürettiğini, farklı eğilim ve trendleri takip ettiğini söyleyen tasarımcı "ancak, modası hiç geçmeyecek ürünler tasarlamaya özen gösteriyoruz.

Son zamanların trendi doğal materyallerin kullanılması. Bu tür tasarımlar, hem zarif hem minimalist hem de doğayla uyumlu" diyor.

Hafele, Hettich ve BBQUBE gibi ünlü markalara tasarımlar gerçekleştiren Alman code2design'dan Michael Schmidt, ürün ya da koleksiyonun başarılı olmasının, tasarım sürecinin verimli geçmesine bağlı olduğunu söylüyor.

Zengin, gösterişli, geleneksel, muhafazakar ve Retro tarzda tasarımlar yaptıklarını belirten Schmidt, "El yapımı gibi görünen tasarımlar, son 6 yıldır oldukça popüler. Bu tasarımlar, fabrikasyon ürünleri gibi mükemmel durmuyor. İnsanlar tarafından tercih edilme sebebi ise diğer ürünlerden farklı ve tek ürün olduğunun düşünülmesi. Rusya, Çin, ABD ve Ortadoğu ülkelerinde gösterişli ve lüks ürünler tercih ediliyor. Avrupa

Artemis Solid Surface serisinde, küvette estetiği ön plana çıkaran free standing tasarımlar, bir panel içinde duvara monte uygulamadan uzaklaşarak banyoda daha özgür bir tasarımın da örneklerini oluşturuyor.

Dünyanın ilk hidromasajlı küvetini yapan Artemis, Solid Surface ürünleriyle dikkat çekiyor. Yeniliği ve gelişimi temsil eden Solid Surface ürünleri yüksek hijyen özelliği taşıyor. Kolay şekillendirilebilme, aldığı ortam ışığını yansıtarak aydınlatmaya destek olma ve kimyasal malzeme kullanılmadan kolayca temizlenebilme özelliğiyle öne çıkıyor.

ülkeleri ise daha sade ürünleri seçiyor" diyor.

"TASARIM BİR İLLÜZYONDUR"

Ünlü İtalyan şirketleri için ödüllü ürün tasarlayan Studio Di Progettazione E Disegno Industriale'den Davide Vercelli, moda dünyasında ya da diğer estetik alanlarda ürünün çok fazla görünür olmasının insanları sıktığını iddia ediyor. Vercelli, "İnsanlar çeşitliliği daha çok tercih ediyor. Bu da çeşitli tasarımların ortaya çıkmasını sağlıyor. 'Üçüncü boyut' ismini verdiğim yeni bir trend var. Bu ismi vermemdeki sebep ise duvar yüzeylerindeki çıkıntı ve desenler. Ayrıca yer fayanslarında da farklı tasarımları görebilmek mümkün. Halı görünümlü fayansların çok zarif olduğunu söyleyebiliriz. Biz de kumaş ya da halı olduğu algısı yaratıyor. Oysa ki tamamen bir illüzyon" diye konuşuyor.

FİRMALAR ANNE TASARIMCILAR BABA

10 kez Red Dot Tasarım Ödülü, 5 kez Design Plus, 2 kez GOOD Design Award, 4 kez ADI Design Index ödülü alan İtalyan Meneghello Paolelli Associati'den Sandro Meneghello, objelere uzaktan bakıldığı zaman farklı şekillerde tasarlamayı başardıklarını dile getiriyor. Doğru ortağı bulmanın ve doğru tasarımı yapmanın önemine vurgu yapan Meneghello, "Tasarladığımız ürünler ne bizim ne de firmanındır. Ürün, tasarımcı ve firma arasında kalan bir noktadır. Biz her zaman firmaların ürünün annesi, tasarımcıların da ürünün babası olduğunu söyleriz. Çünkü her iki taraf da ürüne ve ismine önem verir. Ürünün başarılı olmasına iki taraf da özen gösterir. Tıpkı anne ve baba gibi..." diye konuşuyor.

GELENEKSEL İLE TEKNOLOJİ BULUŞMASI

İtalyan Nespoli e Novara'dan Alberto Novara, İtalya'nın proje kültürünü benimsemiş bir ülke olduğunu belirtiyor. Novara, "İtalya'nın Lombardia, Emilia Romagna, Veneto ve Piemonte bölgelerinde konumlanan 29 bin tasarım firması bulunuyor. Tasarımlarda estetiğin yanı sıra ürünün kullanışlı olmasına özen gösteriyoruz. Geleneksel ürünleri yeni teknolojilerle birleştirerek tasarımlarımızı gerçekleştiriyoruz. Ayrıca tasarım sektörü, İtalya ekonomisi için oldukça önemli. 4.4 milyar dolar ciroya sahip tasarım endüstrisi, İtalya ve Avrupa ekonomisine büyük katkı sağlıyor" diyor.

TASARIMCI AYRI SANATÇI AYRI

Banyo sektörü için önemli projelere imza atan Adriano Design Stüdyosu'ndan Gabriele-David Adriano, tasarımcının sanatçı ile karıştırılmaması ge-

İlk bakışta bir kahve kupasını andıran bu lavabo, Meneghello Paolelli Associati'den Marco Paloelli ve Sandro Meneghello tasarımı. Meneghello, uzaktan bakıldığı zaman farklı şekillerde tasarlamayı başardıklarını dile getiriyor.

rektiğini söylüyor. Adriano, "Tasarımcı, ateşi bulan, tekerleği keşfeden kişi gibidir. Bu kişiler, toplumu daha da ileriye taşırlar. Biz tasarımı, keşfetme üzerine kurguluyoruz. Stratejik tasarımı, endüstri ve üreticiler için nasıl kullanacağımızı düşünüyor ve bu şekilde üretimlerimizi yapıyoruz. Farklı endüstrilerle çalışmaya gayret ediyoruz" diyor.

Tasarladıkları ürünlerin endüstri için yeni bir standart bbelirleyen kaliteli ürünler olmasına özen gösterdiklerine dikkat çeken Adriano, "Sürekli daha fazla inovasyon yapma düşüncesi içerisindeyiz.

Seramik fırından spor bisikletine, vakum makinesinden kıyma makinesine, bilardo masasından gözlüğe kadar birçok ürün ve ürün çeşidini yeni özellikler ekleyerek piyasaya sürüyor ve bu doğrultuda çalışmalarımızı sürdürmeye devam ediyoruz."

ÜNLÜ RESSAMLAR İLHAM KAYNAĞI

Cersai Tasarım Ödüllü İtalyan DGO Tasarım Stüdyosu'ndan Diego Grandi, banyo tasarımı ve duş başlıkları konularında yüzey çalışmaları yaptıklarını söylüyor. Grandi, "İlk projem sayesinde bakmak ve görmek arasındaki farkı anladım ve yüzeyin altına inme isteği de böyle başladı. Tasarımlarımda gizli mananın önemini vurgulamaya özen gösteriyorum. Ayrıca bazı projelerimi ünlü ressam ve sanatçılardan ilham alarak hazırladım. Bunlardan birisi kuşkusuz ünlü ressam Escher.." diyor.

Andrea Marelli de tasarım stüdyolarının amacının ürünlerin nesnelerle tanımlaması olduğunu kaydediyor. Marelli, "Ürünlerin farklı amaçlarla kullanılabiliyor olması bizim için önemli. Mesela bir yastık düşünün. Ek bir fonksiyona ihtayaç duyulduğu zaman, yastığın fermuarını açarak bir uyku tulumuna dönüşebilmesi mümkün" diyor.

KENDİNİZİ ŞIMARTIN

Divina's
Luxury Spa Selection

Ölümsüzlüğe doğru yeni adım: Telomer

Sertap Erener ile tanıştığımız yeni bir genç kalma yöntemimiz var: Telomer. Kromozomların ucunda bulunan telomerler zamanla kısalıyor. Eğer uzun tutmayı başarabilirseniz, genç ve sağlıklı bir şekilde uzun yıllar yaşamanız mümkün deniliyor. Nasıl mı?

Son günlerin en çok konuşulan konusu telomer. Türkiye'nin onunla tanışması Sertap Erener ile oldu. Onun ise okuduğu bir kitapla... Bilim ile yakından ilgilenen, sağlıklı olmak için çok araştıran, çok okuyan Sertap Erener, bir gün telomer biliminin geldiği son noktayı anlatan kitabın yazarı Bill Andrew'un yazdığı kitabı okuyor. 28 yıldır biyoteknoloji alanında çalışan ve bu çeyrek asrı aşan zamanın 16 yılını telomere ayıran Andrew, kitabında özetle şunu diyor: "Yaşla kısalan telomerleri uzatabilirsen daha fazla yaşarsın." Sonrası onun için doktorla randevu ve sonrasında söylediklerini yapma üzerine gidiyor. Peki nedir bu telomer, nasıl uygulanır, amacı nedir, özünde ne var?

Telomer ve telomeraz enzimi nedir?

Hücre çekirdeği içinde bulunan kromozomların uç kısımlarındaki, DNA proteinlerinden oluşan koruyucu başlıklara telomer deniyor. Telomerlerin boyu kronolojik yaşa bağlı olarak her hücre yenilenmesinde kısalıyor çünkü ölen hücrelerin yerine gelecek olan yeni hücre replikasyonu için telomerden bir parça kullanılıyor. Böylece kronolojik olarak yaş alırken kromozomlarımızın ucundaki telomer isimli koruyucu başlıklar kısalarak tükeniyor ve hücrenin kendisini yenilemeye yetecek uzunlukta telomer kalmayınca yaşlılık emareleri oldukça hızlı bir şekilde kendini göstermeye başlıyor.

Telomeraz enzimi ise telomerlerin korunmasında hayati rolü olan bir enzim. Telomeraz, telomerleri sentezliyor ve koruyor. Bu sayede her hücre bölünmesi ile kısalan telomer uçlarının korunmasını sağlıyor.

"Her ısırık bir seçimdir"

Yeni doğan bir bebekte telomerler oldukça uzunken, 70 yaşındaki birinin telomerlerinin oldukça kısa olduğunu söyleyebiliriz. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, telomer uzunluğunu ve telomerlerin kısalma oranını etkileyen temel faktörlerin yaşam tarzı ve yaşanılan çevre olduğunu gösteriyor.

Kalitesiz uyku, stres, hareketsiz yaşam, aşırı kilo, inflamasyona (fizyolojide mikro düzeyde iltihaplar, yangılar) yol açan ya da oksidatif stresi artıran karbonhidratlar, şekerli maddeler, işlem görmüş her türlü katı ve sıvı besin maddesi, asitli içecekler, yapay tatlandırıcılar, trans ve doymuş yağlar gibi sağlıksız beslenme şekilleri, alkol, sigara, uyuşturucu, kötü hava solumak gibi yaşam tarzı seçimleri telomer boyunun uzamasını sağlayan

Ebru Şinik
Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik
Yaşam Danışmanı

telomeraz enziminin salgılanmasını baskılıyor. Böylece telomer uzayamadığı için otomatik olarak yaşlanmaya başlıyoruz.

Bütünsel Sağlık ve Ayurvedik Yaşam Danışmanı Ebru Şinik, telomer ile ilgili olarak "Bedenimiz sabit bir yapıtaşı değildir, adeta bir nehir gibi sürekli değişen ve dönüşen bir süreçtir. Her ısırık bir seçim, her hareket bir fırsattır. Bedenimizdeki atomların, yani hücrelerin yüzde 98'i her 1 yıl içinde komple yenilenmektedir" diyor ve ekliyor "Mide zarı her 5 günde, derimiz her 30 günde, karaciğerimiz her 6 haftada, saçımız 30 günde, iskeletimiz her 3 ayda kendini yeniliyor. Yani şu anda dün sahip olduğumuz bedene sahip değiliz. Özetle bir yıl boyunca bedeniniz ve zihniniz için yapacağınız bilinçli seçimler sonucunda yepyeni bir insan olmak hiç de ütopik değil!"

Ebru Şinik telomerleri uzatmanın yolunun bu konuda yıldızı parlayan gıda takviyeleri olmadığının da altını çiziyor. Şinik'e göre bunun için yapılması gereken en önemli şey, yaşamınızda köklü bir değişim gerçekleştirmek.

TELOMERLERİ UZATMAK İÇİN 5 DEĞİŞİM

1-Uyku Düzeni: Her gün, iyi havalandırılmış, tamamen karanlık ve sessiz ortamda 8 saat uyuyun.

2-Meditasyon: Kendiniz için en uygun meditasyon tekniğini keşfetin ve ona günlük rutinleriniz arasında yer açın.

3-Duygusal Denge ve İyilik Hali: Ruh, beden ve zihin bir bütünün parçalarıdır. Durmaksızın birbirleriyle etkileşim içindedirler. Kontrolü ele alın. Dengeli, istikrarlı ve iyiliğe odaklanmış olmaya çalışın.

4-Hareket: Fiziksel olarak daha aktif olabilmek için tüm fırsatları değerlendirin. Düzenli olarak spor yapın.

5-Beslenme: Kendiniz için neyin iyi, neyin doğru olduğu hakkında yeniden düşünün. Zayıflama ve fit bir görünümün ötesinde beslenmenin sihirli etkilerine kendinizi açarak en sağlıklı beslenme yöntemlerini benimseyin.

SİNAN OCAK

ELEGANCE

SHIRTS - SOCKS - PANTS

ROME - MILAN - PARIS - LONDON - HONG KONG

Küçükbakkalköy Mh. Kayışdağı Cd. No:3 Flora Residence, Kat:15 D:1503 Ataşehir / İstanbul Tel: +90 216 574 91 00 (pbx)
Upper-West 25. Etage Kurfürstendamm 11- 10719 Berlin - Deutschland Tel/Fax: +49 30 300 149 3146 / +49 30 300 149 3150

HAVACILIK

Gökyüzündeki konfor

Fransız hava taşıtı üreticisi Dassault, Falcon 5x'in varisi Falcon 6x modelinin detaylarını paylaştı.

HAVACILIK

Lüks jet gücünü Pratt & Whitney üretimi ikiz Pure Power PW800 motorlarından alıyor. Teknolojik olarak bakıldığı zaman eski Falcon 5x'in motorlarından daha gelişmiş. Yüksek verimlilik, güvenilirlik ve sürdürülebilirlik sağlayan PW800, ayrıca daha sessiz. Uçak güçlü motorları ve tasarımı sayesinde 5 bin 500 deniz mili (yaklaşık 10 bin 100 km) mesafe yol alabilirken, hızı 0.9 Mach'a (yaklaşık 1000 km/s) kadar çıkabiliyor.

Oldukça geniş tasarlanmış yolcu kabini yaklaşık 2 metre tavan yüksekliği, 2,58 metre genişlik ve yaklaşık 12 metrelik uzunluğu ile 16 kişiye kadar yolcu taşıyabiliyor. Yapılan ses yalıtımı sayesinde normal ses seviyesinde konuşmanın mümkün kılındığı uçağın geniş pencereleri ile de manzaranın keyfi çıkartılabiliyor.

Yaklaşık 46 milyon dolar gibi bir değer biçilen uçağın satışları içinse 2022 yılına kadar beklenmesi gerekecek gibi duruyor.

Yakın geleceğin moda ipuçları

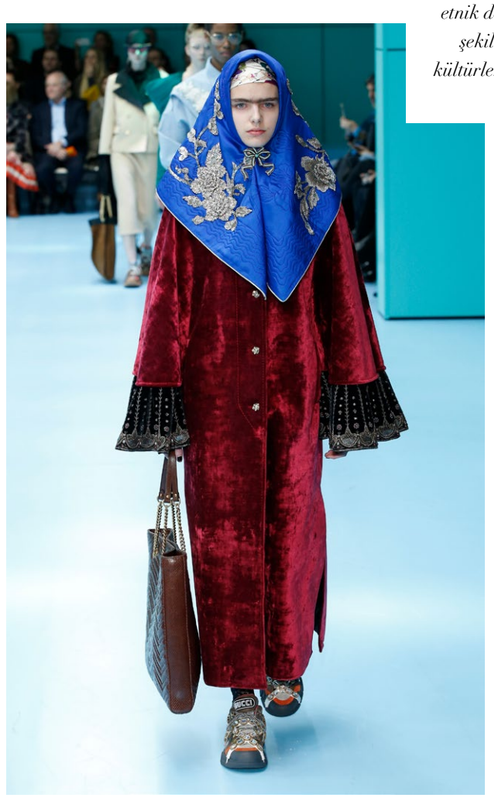
Milano Moda Haftası, önümüzdeki sonbahar-kış sezonunda neler giyeceğimizin ipuçlarını verdi. Prada, Gucci, Fendi, Hogan, Alberta Ferretti, Versace gibi dünya devi markaların çoğunun odaklanmış olmasına bakılırsa bolca logolu kıyafete hazır olun.

Gucci

Kendi replika kafasını taşıyarak yürüyen ile kucağında bebek ejderha taşıyan modelle kimlik algısı üzerinden bir perspektif sunan Gucci, kişinin kimlik betimlemesinin hiçbir zaman son bulmadığını dile getiriyor. Aksesuarlar ise en ilgi toplayanlardan. Daha çok açık renklerin hakim olduğu koleksiyonda pembe etek takımları, deriler, çiçek ve etnik desenler öne çıkıyor.

Farklı destinasyonlar ve dönemlerden ilham alan Alessandro Michele'in ilham kaynakları; Ruslar'ın Matruşka bebekleri, 1980'ler, İtalyan takım elbiseler, 1920'lerin şov kızları Pagoda şapka, Uzakdoğu'nun pantolon üst takımları ve tüvit doku var.

Defilenin en çok ilgi toplayan parçaları hiç kuşkusuz aksesuarlardı. Başörtüler, etnik desenleri ve bağlama şekilleriyle farklı ülke kültürlerinden ilham almıştı.



Başörtü gibi bağlanan atkı, Hintli erkeklerin kullandığı Pagdi, 1920'lerin mücevher baş bantları ve klasik başörtü erkek koleksiyonunda da odak noktası.

Gucci

Plastik, tül ve asit

Prada

Prada kadını plastik, tül ve fiyonglar içinde bir sonbahar-kış geçirmeye hazır. Neon tonlar ve endüstriyel parçaların bolca yer aldığı koleksiyonda, büstiyerler, dijital çiçek desenleri, korseler, açık ayakkabı içine giyilen tül çoraplar, tüylü detaylar ilk göze çarpanlar.

Chopard

O'NUN KALBİNE GİDEN YOL...

Aşkın sembolik ifadesi kalp,
Chopard için aynı zamanda markanın ardında sevgi bağları ile birbirine kenetlenmiş büyük bir aile olduğunu temsil eden, güçlü bir amblem.

Bu yıl Sevgililer Günü'nde
Chopard Happy Diamonds, Happy Hearts ve Happy Sport koleksiyonlarından seçeceğiniz bir hediye ile sevginizi en şık şekilde ifade ederken; O'nu tam kalbinden vurmaya hazır mısınız?

avenue ROUGE

ELEGANCE - PRESTIGE - CHIC

www.avenuerouge.net

medicon grup

Sentetik tüyler

Naylondan yapılan ve otriş tüy havası verilen elbiseler, en gösterişli davet elbisesi gibi podyumda salındı. Özellikle asit renkler de en az plastik kadar iddialıydı.

Fark edilmemek imkansız

Endüstriyel parçaların neon tonlarla buluştuğu tasarımlarda, sarı, pembe, yeşil ve turuncu ahenk içinde birbirleriyle dans ediyorlar.

Büstiyer, çiçek ve tül çorap

Çıplak tene değil göz kamaştıran elbiseler üzerine giyilen büstiyerler, dijital çiçek desenleri tüllerin üzerinde çiçekler, açık ayakkabılardaki asit renkli tül çoraplar, en yeni trendlerimiz.

Fendi

Romantik tasarımlar Fendi ile önümüzdeki sezon kadın dünyasına yumuşak ama güçlü çizgilerle yansıyor. Güçlü silüetlerin renk paleti kahverengi, siyah, yosun yeşili, devetüyü, bordo, fildişi, koyu pembe... İhtişamlı pelerinler, geometrik şekiller, piliseler, ekose desen öne çıkanlardan. Bele oturan elbiseler ve etek-ceket takımlar, dişiliği kutsarken camel kabanlar modanın her zaman klasiği olduğunu bir kez daha kanıtlıyor.

Zarafetin temsilcisi pile

Dişiliği vurgulayan bele oturmuş elbise ve ikili takımlar, zarifliği yalnızca siluéti vurgulamakla kalmıyor piliselerle de katkıda bulunuyor. Pilise romantik dokunuşu kuvvetlendiriyor.

Atkı ve boyunluk yerine yeni fenomen

Minik bir pelerin havasında hazırlanan üstler, kaban, ceket gibi dış giyim üzerine kullanılıyor. Pofuduk dokuda önden fermuarlı olabileceği gibi, yağmurluk havasında çıtçıtlı olanı da var. Yakalı, yakasız, kürk ya da dudun. Yeni fenomenimiz bunlar.

Görkemli pelerinler

Diz altında biten pelerin boyları geçmişe ışınlanmamıza yetiyor. Bir farkla... Omuzlarda güçlü vurgu, pelerini daha da görkemli hale getiriyor.

Logo ve marka adı

Bu yıl logoların ve marka adlarının büyük harflerle yazıldığı tasarımlara daha sık rastlayacağız. Tıpkı bu tasarımlarda olduğu gibi.

Yeni trend sırta çapraz

2017 bel çantalarının yılıydı. 2018-19 ise Fendi'nin sayesinde sırta çaprat takılan çantaların yılı olacağa benzer.

Neşeli ayaklar

Fendi'nin koleksiyonu ne kadar sakin ve düz renklerde ise, aksesuarlar tam tersi o kadar neşeli. Ekose desenli çizmeler, mavi ve sarı gibi canlı renkteki kovboy botları tüm sakinliği bir anda tek vuruşta canlandıran ayrıntılar.

Dünya avuçlarımın içinde

Sınırları zorlayın ve galaksiler arası yolculuğa hazırlanın. Bambaşka bir dünya sizi bekliyor.

Galaksiye yolculuk

Hogan, Sonbahar-Kış 2018-19 koleksiyonu için yıldızlararası bir yolculuktan ilham alıyor. Metalik, ışıltılı ve göz kamaştıran koleksiyon ile hayal gücünün sınırları zorlanarak zaman ve mekanın ötesine geçiliyor. Hogan, yarattığı Hogan Galaksi'de sizleri benzersiz bir maceraya davet ediyor.

Hogan

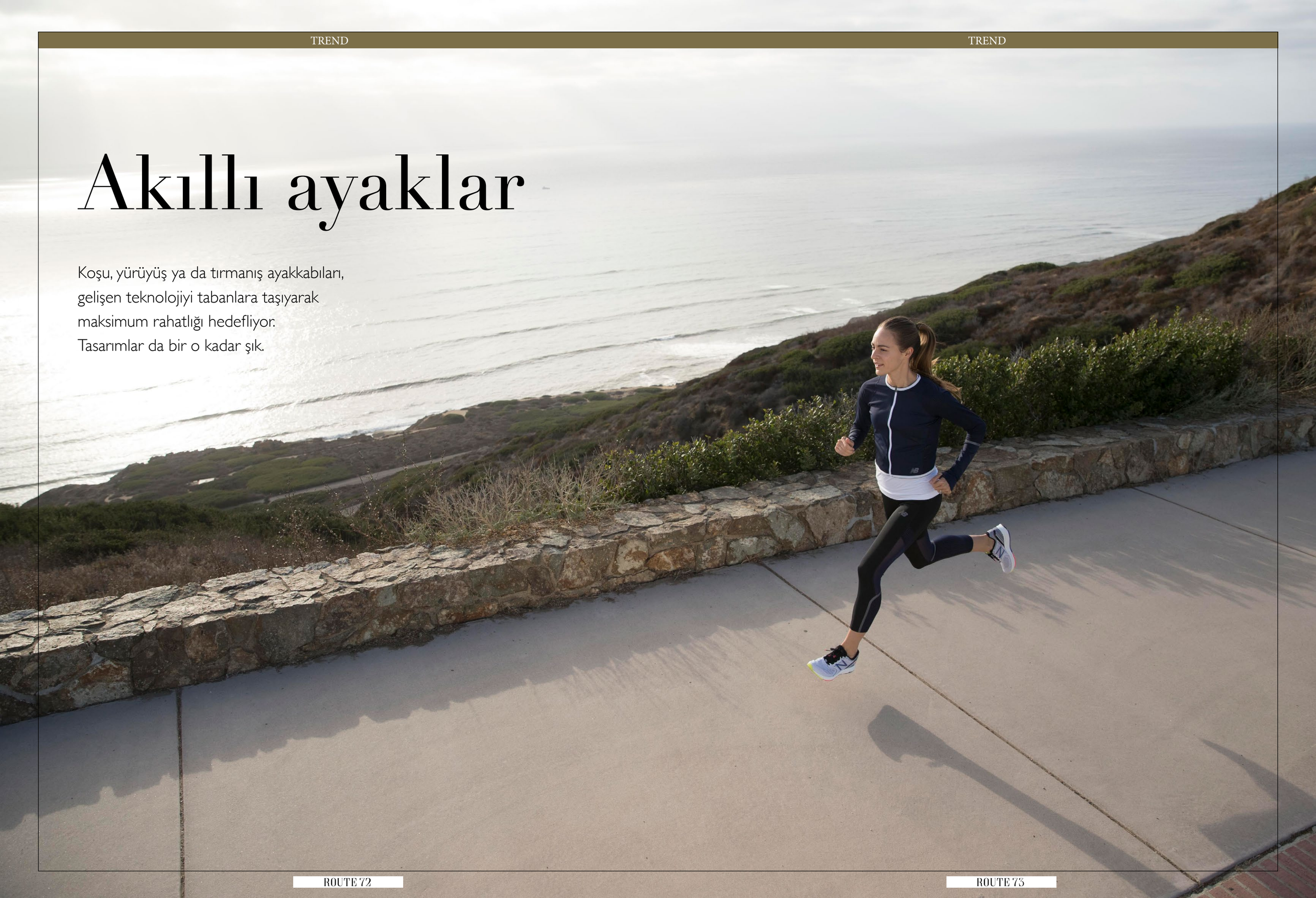
Parlak gelecek

Metalik, ışıltılı, göz kamaştıran koleksiyonda daha çok gümüş tonu hakim. Pembelerin, siyahların, ve degradenin de yeraldığı modellerde platform tabanlar, bilekte botlar, zamansız sneaker'lar var.

TREND

Akıllı ayaklar

Koşu, yürüyüş ya da tırmanış ayakkabıları, gelişen teknolojiyi tabanlara taşıyarak maksimum rahatlığı hedefliyor. Tasarımlar da bir o kadar şık.



Nike Epic React'ı ilk deneyenler arasında Arda Turan da vardı.

Ultra performans

Nike, yeni modeli Epic React'de, köpük teknolojisindeki en son yenilik olan React'i koşu ayakkabısına uyguladı. Nike Epic React, koşucuların ihtiyaç duydukları her özelliğe karşılık veriyor.
Ayakkabı tabanında kullanılan köpük teknolojisi, her adımda darbeyi yumuşatmak ve koşunun sonuna dek gereken enerjiyi sağlamak üzere tasarlanmış. Ayrıca daha hafif, aşınma ve yıpranmalara karşı da daha dayanıklı. Sade bir tasarımın öne çıktığı ayakkabı, Flyknit gövdesi sayesinde koşuculara hassas destek, esneklik ve nefes alabilirlik sunuyor.
Taşıyıcı, bağlayıcı ya da tutkal kullanılmadan tek parça "React" teknolojisiyle üretilen bir orta tabana sahip olan Nike Epic React, elde edilen verilerin hızla yeni fikirlere dönüştürülmesine imkan tanıyan bilgisayar tabanlı tasarım yardımıyla geliştirilmiş. Bu sayede orta tabanın yüzeyi, koşu sırasında istenen noktalara yastıklama ve destek sağlayacak şekilde tasarlanırken, ihtiyaç duyulmayan bölgelerde daha az materyal kullanılarak ayakkabının toplam ağırlığı en düşük seviyede tutulmuş.

8 iplik teknolojisi var

Reebok'ın 2018 İlkbahar-Yaz koşu kategorisinin en yeni üyesi olan FSTR Flexweave ile koşu deneyimini üst seviyeye taşıyor. FSTR Flexweave'de yenilikçi ve eşsiz 8 iplik teknolojisini kullanan Reebok, eşsiz üst yüzey teknolojisiyle ayağın ön kısmına esneklik ve nefes alma imkanı veriyor. Orta bölgede ise denge ve rahatlık sağlıyor. Yeni model "Basınç Haritalama Teknolojisi"yle ayaklarda mükemmel rahatlık ve dengeyi bir arada sunuyor.

Reebok'ın FSTR Flexweave modeli 8 iplik teknolojisiyle koşu deneyimini maksimuma çıkartıyor.

Under Armour HOVR'nin iki modeli var: Sonic ve Phantom.

Yerçekimine meydan okuyor

Under Armour, geliştirdiği koşu ayakkabısı UA HOVR'de performansın ve teknolojinin zirve noktasına çıkıyor. HOVR adı verien taban yastıklama teknolojisi ile kullanıcılara enerji dönüşü sağlayan model, böylece sıfır yer çekimi hissi sunuyor.
Under Armour'ın Micro G ve Charged Cushioning'ten sonra üçüncü taban yastıklama teknolojisi olan HOVR'ın sahip olduğu enerji ağı sayesinde orta tabanın şekli korunuyor, güçlü enerji dönüşü sağlanıyor. Bisiklet şortlarından ilham alınarak üretilen ve her koşuda rahatlık düzeyini artıran benzersiz ve ultra nefes alabilen SpeedForm üst kısma sahip ayakkabıda, darbe emilim özelliğine sahip yumuşak taban ise yorgunluk hissini azaltarak performansı en üst seviyeye çıkarıyor. HOVR, Phantom ve Sonic olmak üzere 2 farklı modele sahip.

Outdoor aktiviteleri için tasarlanan Columbia Montrail, engebeli arazi koşularında bile özgürlüğü hedefliyor.

Özgürlük gibisi yok

Outdoor tutkunlarının markası Columbia, üstün teknolojisi ve trendleri yakalayan tasarımlarıyla macera tutkunlarına maksimum özgürlük sunuyor. Markanın mükemmel koşu ve yürüyüş performansları için yarattığı Montrail koleksiyonunda bulunan koşu ayakkabıları Fluid Foam taban teknolojisine sahip. Montrail ayakkabı, taban yapısı sayesinde engebeli arazi koşullarında bile ayağın konforunu arttırıyor ve özgürlük hissi yaratıyor. Özellikle patika koşullarında arazi şartlarına mükemmel adapte olan üstün tutuş sağlayan Omni-Grip teknolojisi ile suya dayanıklı Out-Dry teknolojisine sahip olan ayakkabılar, arazi koşulları ne olsun performansı destekliyor.

New Balance'ın en bilinen 890 modeli 6. versiyonuyla daha üstün özelliklerle geri döndü.

Hafif ve duyarlı koşu

New Balance'ın en bilinen koşu modellerinden biri olan 890, uzun aradan sonra yenilenerek döndü. New Balance 890v6 modern koşu deneyimini geçmiş ile harmanlıyor. 6. versiyonu, yeniden yapılandırılmış, dikişsiz üst kısmı sayesinde daha esnek, nefes alabilen ve daha hızlı bir performans sunuyor. Topuk kısmında bulunan TPU yapı, topuk sabitlemesini sağlıyor ve doğal bir destek yaratıyor. Ayakkabının ön kısmında bulunan yapılandırılmış parmak boşluğu, her adımda ileriye itiş gücünü destekliyor. Topuktan başparmağa kadar ayağı mükemmel şekilde kavrayan New Balance 890v6, RevLITE orta tabanı sayesinde koşu sırasında hafif ve duyarlı bir koşu performansı sağlıyor. Modelin yeniden tasarlanan hafif dış tabanı, darbelere karşı daha dayanıklı.

est FASHION magazine

www.avenuenoir.net

medicon grup

TEKNOLOJİ

Sudaki özgürlük

Su sporlarını sevenler için Hoverstar isimli şirket, Aquajet H2 isminde bir su altı scooterı üretti.

TEKNOLOJİ

Aquajet H2 suyun altında özgürce hareket etmenizi sağlıyor. Aerodinamik olarak daha yüksek performans sağlayabilmesi için bu defa farklı bir tasarım tercihi ile scootera kanat ekleme yoluna gidildi. Araç su altında yolculuk edebildiği gibi, su üzerinde de hareket etme kabiliyetine sahip. Profesyonel dalgıçlar, yüzücüler ve şnorkel ile dalış yapan sporcular düşünülerek tasarlanan scooterın maksimum ulaşabildiği hız 9 km/s ve 5 adet güvenlik kontrolü mekanizması bulunuyor.
Sahip olduğu kanatları sürtünmeyi azaltıyor, bu da daha dengeli bir sürüş imkanı sağlıyor.
Scooterın pil ömrü de ayrıca oldukça verimli. Şarj edildikten sonra su altında 100 dakikaya kadar kullanım süresine sahip.

YAT

Perini Navi'den iki yeni tasarım

Perini Navi uluslararası Palm Beach Bot Fuarı'nda iki yeni yatını tanıtacak.

YAT

Yatların tasarımında yenilikçi adımlar da atan Perini Navi'nin yeni yatlarından ilki 25 metre Eco Tender. Uzun mesafeli yolculukların deneyimini daha iyi bir hale getirmek için tasarlanan yat hem teknolojik hem de kullanım kolaylığını artıran yeniliklere sahip. En dikkat çekici özelliği sıfır emisyon modlu esnek hibrid tahrik motoru. Oldukça sessiz çalışan bu motor, sakin bir gece geçirme ve girilmesi başka türlü mümkün olmayacak doğal koylara girme imkanı da sağlıyor.Etrafı gözlemlemek ve kontrol etmek isteyen maceraseverler için 2 adet drone bulunuyor.

İkinci tanıtılacak yat 42 metrelik S/Y E-volution. Yapımında alüminyum kullanılmış, şalopalı ve şık hatlara sahip. Güçlü bir yelken planı olan yatın direk yapımında karbonfiber kullanılmış.

E-volution ismi, elektriği simgeleyen “E” harfi ile Eco Tender modelinde de olan hibrid motorundan geliyor. Dış görünüş olarak sportif yapısı ve oldukça konforlu tasarımı ile de dikkat çekiyor.

Sosyal medya estetiği

Sosyal medya çıktı çıkalı herkesin amacı "en güzel" görünmek. Fotoğrafın hangi açıdan çekildiği bir yana artık gün içinde kısa sürede yapılan estetik-güzellik uygulamalarına sosyal medya şekil veriyor. Örneğin botok, burun ve gözaltı dolgusu, dudak dolgusu, ışıltılı bir cilt ve üçgen yüz artık instagram kullanıcılarının vazgeçilmezi. İşte o neştersiz uygulamalar...

Bundan çok değil 10-15 yıl önce estetik uygulamalara sadece sağlık nedeniyle gerekli bakan kadınlar artık güzelleşmek, genç kalmak için en yeni teknikleri ve uygulamaları yakından takip ediyorlar. Üstelik artık kadınlar değil erkekler de cerrahi dünyanın nimetlerinden fazlasıyla yararlanmaya başladılar. Elbette ki vaktinde bu uygulamalara başlayanlar neştersiz yeni yöntemlerle gençliğini en uzun süreli korumayı başarabiliyor. Ameliyat uygulamaları tamamen radikal problemler için tercih ediliyor. 2018 yılında da kural değişmiyor ve neşter gerektirmeyen iğneli uygulamalar ve doğal bakımlar tercih ediliyor. Bunda en önemli etken sosyal medya... İnstagram kullanıcılarının tüm dünyada hızla artması ve güzellik algısının artık vazgeçilmez olduğu bir çağda, gün içinde yapılan estetik uygulamalar hızla artıyor. Burnu estetiksiz, yanakları çökmüş, dudakları ince, kilolu bir vücuda sahip kimse fazla 'like' almadığı için kozmetik estetik uygulamalar tüm kullanıcılar tarafından tercih ediliyor. Gelin hem Türkiye'de hem de dünyada hala popüler olan ve yeni eklenen bu estetik uygulamalara bir göz atalım.

BOTOKS

Botoksla tanışmayan kişi sayısı giderek azalıyor. Artık uygulatma yaşı da küçülüyor. 20'li yaşlarında botoks yaptıran, 30'lu yaşlarında dolguyla tanışanların sayısı artıyor. Kimilerine bu cümleler biraz ürkütücü gelebilir. Ancak botoksta amaç ince kırışıklıklarda kozmetik ürünlerle önlem almak, sonrası için ilerlemeyi önlemek adına kası etkisiz hale getirmek. Yani botoks uygulatmak. Bu yüzden botoks ilk çıktığı günden beri en popüler uygulama.

Dr. Seran Göçer

DİNAMİK DOLGU

Son yılların en gözde dolgu uygulamalarından... Dolgunun ilk popülerleşmeye başladığı yıllarda uygulatanların tek tip yüz ifadesine sahip olması

çok eleştiriye neden olmuştu. Oysa bugün dinamik dolgu ile yüz mimikleri, gülümseme, duyguları yansıtan kişiye has ifadeleri kaybetmek istemeyenlerin en çok tercih ettiği uygulama. Dr. Seran Göçer'den aldığımız bilgiye göre, Teosyal Dinamik Dolgu, doğal mimik hareketleri özgürlüğünü korurken doğal ve etkili bir görünüm kazanılmasını sağlıyor. Herhangi bir yüz hareketi yapılmadan dahi görülebilen statik kırışıklıkların yanı sıra, mimik hareketlerine bağlı olarak oluşan dinamik kırışıklıkların giderimi de hedeflenerek geliştirilmiş patentli hyaluronik asit dolgu türü Teosyal Dinamik Dolgu. Özellikle mimiklerle oluşan problemleri gidermek veya azaltmak için sadece bu bölgeye özgü olarak yaratılmış, içeriği itibari ile de normal dolgulardan birçok konuda farklı bir seri. Boyun çizgileri, alın çizgileri, ağız çevresi, yanaklar, nazolabiyal kıvrımlar, dudak, kaz ayakları gibi cildin en hareketli bölgeleri için çok uygun. İşlemin tamamı mimik çizgilerinin durumuna göre 10 ila 20 dakika arası süren, kişinin cinsiyetine, yaşına, yaşam koşullarına ve genetik faktörlere göre kalıcılık süresi 12 – 18 ay olan dinamik dolgunun tekrar uygulamaları kalıcılık süresini artırmaya yardımcı oluyor. Mimik çizgilerinin oluşumunun ve derinleşmesinin engellenmek istendiği 18 yaş ve üstü, görünümüne özen gösteren herkes için uygun.

Dr. Alparslan Topçu

İĞNESİZ MEZOTERAPİ

Cildinizi yenilemek ve gençlik isteyenler hızlı ve etkili bir sonuç için bu yıl tüm dünyada hızlı yayılan uygulamalardan CooLifting ile tanışmalı. Türkiye'de estetik cerrah Alparslan Topçu'nun uyguladığı CooLifting, her yaş grubuna ve tüm cilt tiplerine uygulanabiliyor. Üstelik yaz ya da kış fark etmiyor. Pratik ve konforlu. Düşük ısı, yüksek basınçlı karbondioksit gazı ile cildin ihtiyacı olan besin ve hidrasyonu sağlayan özel kokteyl serumun atomize halde cilt altına verilmesiyle

uygulanıyor. Ağrı ya da acı olmuyor. Bir tür iğnesiz mezoterapi uygulaması denilebilir. Bakım, beş dakika sürüyor. İşlem, ani bir liftin etkisi yaratarak cildi pürüzsüzleştiriyor, yüzeysel kırışıklıkları ortadan kaldırmaya yardımcı oluyor. Derin kırışıklıklarda da iyileşme sağlıyor. Cilt, gençlik ışıltısını yeniden kazanıyor. Göz çevresi, alın, yanaklar, dudak çevresi, boyun, dekolte ve el üstü gibi yaşlanma etkilerinin en belirgin olduğu bölgelere uygulanabiliyor. Tek seans ya da kalıcı sonuçlar için çoklu kürler halinde uygulanabiliyor. Sıklığı, kişinin cildinin ihtiyacın göre değişiyor.

Dr. Yasemin Savaş

BÖLGESEL YAĞLANMA

Kilo, portakal görünümü ve vücudundaki çatlaklardan muzdarip olanların imdadına yeni bir uygulama yetişiyor. Revitacare CelluCare... Uygulama, içeriğinde yer alan kafein ve mikro besinler yardımıyla enzimlerin aktivasyonunu maksimize ederek dış görünümü iyileştirmeye yardımcı oluyor. Kaliteli Yaşam Kliniği Medikal Estetik Dr. Yasemin Savaş, Revitacare Cellucare'in gıdı, bacak, karın ve mide bölgesinde, yanlar, sırt, kollar, alt bacak olacak şekilde bölgesel yağlanma olan yerlerde uygulandığını söylüyor. Cilt altına enjekte edilen ilaç sayesinde, dolaşımda düzelme ve lenfatik sistemde canlanma artıyor, hücre içi yağ metabolizması hızlanıyor. Uygulama sıklığı kişiye göre değişiyor. Ancak çoğunlukta 2 hafta süreyle haftada 2 seans ve daha sonra 1 ay süreyle haftada 1 seans uygulama yeterli geliyor.

Op. Dr. Gökhan Haytoğlu

FRENCH KISS DUDAKLAR

Dudak dolgusu hala en popüler neştersiz uygulamaların başında geliyor. Bu bölgeye uygulanan yöntem değişmemekle birlikte enjekte edilen dolgular hızla gelişiyor. Son yılların en popüler ve gözde ürünü French Kiss olarak bilinen ödüllü Stylage Special Lips. French Kiss dudaklar için Stylage Special Lips kullanan Op. Dr. Gökhan Haytoğlu, dolgunun özel yapısı sayesinde çok doğal ve çok

etkili sonuçlara ulaşmanın mümkün olduğunu belirtiyor. Özel çaprak bağ yapısına sahip olan Stylage Special Lips'in yapısının çok önce olmasının yanı sıra akışkanlığının da çok rahat olması çok doğal dudaklara ulaşmayı kolaylaştırıyor. Kalıcılığı da hayli uzun. Uygulama sonrasında hastanın dudağında herhangi bir topaklanma ya da granülasyon oluşmadığını söyleyen Haytoğlu, hoş bir dolgunluk yaratmasının yanı sıra yaşlılıkla birlikte gelen kaybolmuş dudak yapısının yeniden oluşmasını sağladığı için de French Kiss'i tercih ediyor. Üründe doğal antioksidan olan mannitol'ün olması serbest radikallere karşı koruma sağlıyor. Bu, şimdiye kadarki hiçbir dolguda olmayan bir özellik. Bu yüzden French Kiss uygulaması 2018'in en gözde dudak dolgu uygulaması olarak görülüyor.

Dr. Alev Eken

ÜÇGEN YÜZ

Orta yaşlardan itibaren, gerek yer çekimi, doğal yaşlanma süreci ve çevresel faktörler nedeniyle yanaklarda hacim kaybı ve sarkma olması kaçınılmaz. Yüzde oluşan bu değişim zamanla yok olan yağ dokulardan kaynaklanıyor. Yüzün genç ken sahip olduğu üçgen, terse dönüyor. Bu görüntü dermal dolgularla ortadan kaldırılabiliyor. Dr. Alev Eken, orta yüz bölgesinin stratejik olarak hacimlendirilerek, elmacık kemiklerine daha çıkık bir görünüm sağlanabileceği, yanaklarda da lifting etkisi yaratılabileceğini söylüyor. Eken, hyaluronik asit içeren yüz dermal dolgularıyla cildin kaybettiği su ile birlikte yüze hacim kazandırmanın çizgileri ve kırışıklıkları pürüzsüzleştirdiğini söylüyor.

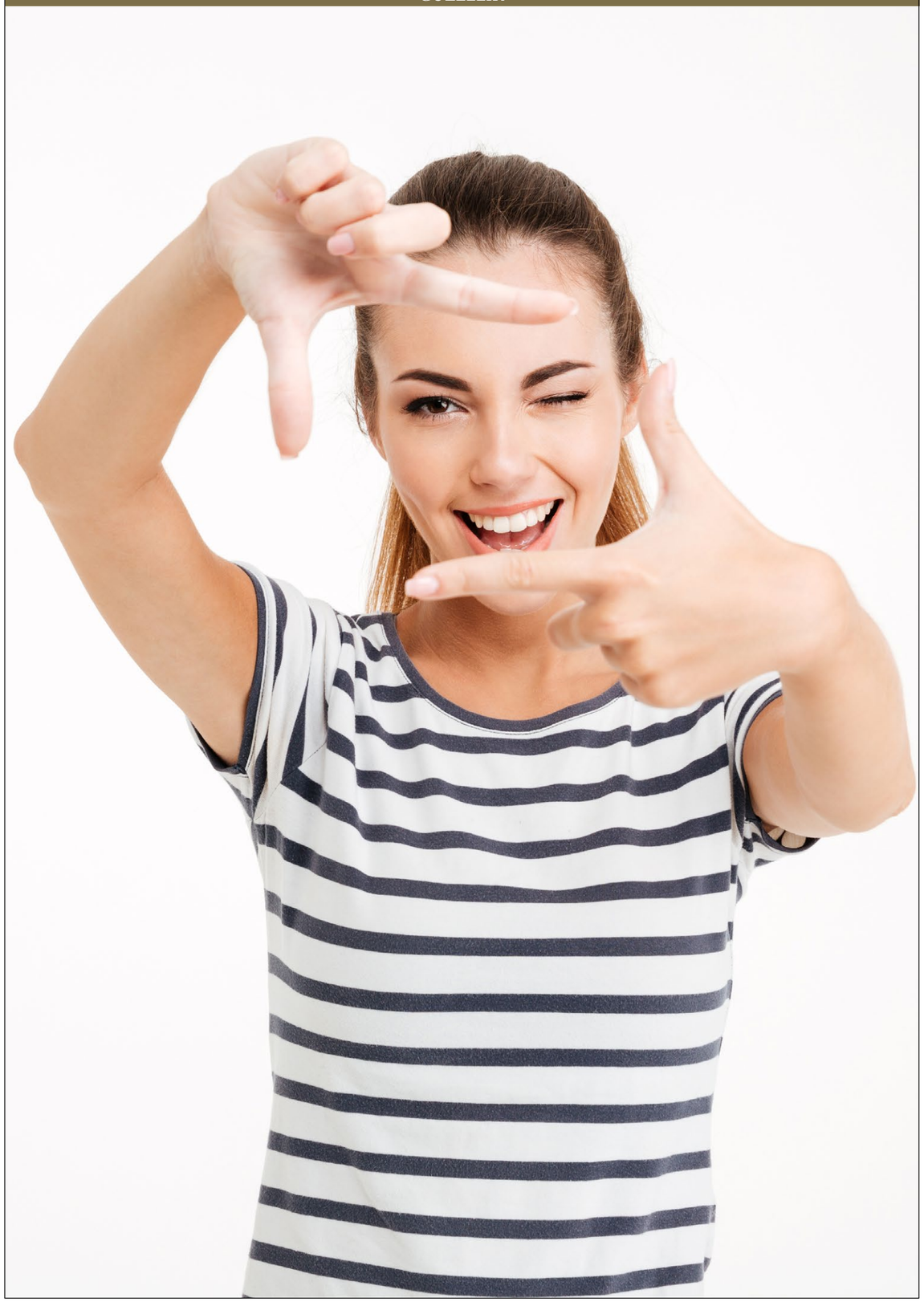
NEŞTERSİZ KALKIK BURUN

Geleneksel burun ameliyatı yaptırmayı göze alamayanlar ya da gerek duymayanlar ufak tefek kusurları 15 dakika içinde dolgu ile çözümleyebiliyorlar. Hyaluronik asit dolgusu, burundaki kusurlu ya da kontur gereken yerlere uygulanarak daha düzgün bir görünüm elde edilebiliyor. Yapılan uygulama aslında tamamen bir illüzyon. Ama işe yarıyor. Hem sosyal yaşamın içinde ameliyatsız bir burna sahip olunuyor hem de sosyal medya fotoğraflarında istenilen sonuç elde ediliyor. Uygulamanın süresi kullanılan dolgu maddesine bağlı olarak bir ya da iki yıl sürebiliyor.

GÖZKAPAĞI ESTETİĞİ

Göz kapağı düşüklüğü ifadenizi daha yorgun, daha yaşlı gösterebiliyor. Gözaltı morluğu, çevresinde kırışma da eklenince ifade daha da yaşlı görünmenize neden olabiliyor. Gözkapağı düşüklüğü ileri boyutta değilse botoks ile çözümlenebiliyor. Gözaltına da ışık dolgusu yapılarak pek çok sorun 10-15 dakika içinde halledilebiliyor. Kalıcılığı 1 yıl kadar sürüyor.

Ancak eğer göz kapağı düşüklüğü daha ileri boyuttaysa lazer ile fazla dokunun alınması gerekiyor. Lokal anesteziyle yapılan uygulama ortalama 30-40 dakika sürüyor. Operasyon sonrası normal yaşama dönülebiliyor. Yaklaşık 10 gün kadar kızarıklık ve hafif morluk oluşabiliyor. 15 gün sonra hiç bir iz kalmıyor. Katlanma bölgesinde olan lazer kesi izi ise zaman içinde azalarak hiç belli olmuyor.



SEYAHAT

5 kıtayı 3 ayda keşfedin

Avrupa'nın en büyük gemi şirketi MSC Cruises, 2019-2010 kışının seyahat rotalarını belirledi. MSC Cruises, tüm lüksü bir arada bulacağınız modern gemileriyle ilham veren rotaları keşfetmek isteyenleri bekliyor.

Henüz kışı yaşamadan ilkbahara hazırlanıyoruz. Oysa bir sonraki sezonun programını yapmış olan pek çok sektör var. Moda bunlardan biri. Diğeri de seyahat acentaları. Eğer mavi sular üzerinde uzun seyahatlerden hoşlanıyorsanız, işte size güzel haber: Yeni gemiler, yeni limanlar, yeni destinasyonlar, özel bir ada ve daha fazlası sizleri bekliyor!

Avrupa'nın en büyük gemi şirketi olan MSC Cruises, 2019-2020 kış mevsimini rüya gibi bir tatille geçirmek isteyenlere ilham verici seçenekler hazırlamış. MSC Cruises, 17 modern gemisi ile dünyanın her köşesindeki ilgi çekici destinasyonlar arasında ilham verici teklifler var.

AKDENİZ'İN YENİ AKIMLA KEŞFİ

Rezervasyonları kısa sürede dolan cruise gezisi için elinizi çabuk tutmanız gerekiyor. Program satışları 5 Mart'ta başlayacak olan MSC Grandiosa gemisi, MSC Cruises'un 2019 yılında hizmete girmesini planladığı iki gemisinden biri. Bu yeni gemi kış mevsimi açılışını Batı Akdeniz ile yapmak için programını şimdiden oluşturmuş. MSC Grandiosa, ihtişam ve görkemini simgelemek için daha zengin, çok modern anlamlarını karşılayan bir gemi olarak bu ismi almış.

MSC Sinfonia, kış güneşinden daha uzun süre faydalanmak isteyenlere Akdeniz'de 11, 12 ve 14 gece ile uzun programlar sunuyor. Sezonun gerçekleşecek yeni programında, 2 gün boyunca tarihi liman

Hayfa'yı (İsrail), Kudüs ve Beytlehem antik kentlerini keşfetmek için 14 gecelik etkileyici bir gemi seyahati var. Yeni program, Civitavecchia (Roma), Messina ve Cenova'dan Barselona'ya, Marsilya'ya, ayrıca eski Yunan arkeolojik alanlarına sahip Kıbrıs'ın güzel adası Rodos, Güney Kıbrıs'ın Limasol ve Yunanistan'ın heraklion (Girit) limanını da kapsıyor. MSC Sinfonia ayrıca Cenova'dan Akdeniz'in egzotik bölgeleri ve Atlas Okyanusu'nu da kapsayan 12 gecelik ayrı bir program da hazırlıyor. Gezilecek yerler arasında güneşle sulanmış Kanarya Adası Tenerife, devasa yerel pazarları ile tanınan benzersiz Fas şehri Tangier, Fas eserleriyle Dar el Makzen müzesi yer alıyor. Sıra dışı programın diğer önemli noktaları arasında tarihi Roma-İspanyol şehri olan Cartagena, gotik havası olan Partekiz şehri Funchal ve Roma'ya yakın bir liman kenti olan Civitavecchia yer alıyor.

KUZEY AMERİKA'YA GİDİYORUZ

MSC Meraviglia, New York'tan Bar Harbor, Boston, Portland; Kanada'nın limanları Charlotte town, Cornor Brook-Halifax, Quebec, St. John ve Sydney güzergahında, 2 kez 10 gecelik gidiş dönüşlü program yapacak.

Kuzey Amerika'nın doğu kıyısındaki çarpıcı manzaraları bu programla keşfetmek mümkün. MSC Meraviglia New York'a gelmeden önce; Almanya'nın Kiel kentinden 17 gecelik transatlantik programı yaparak; Danimarka, Birleşik Krallık & İrlanda, İzlanda ve Kanada'daki limanları da keşfetme şansı sunacak.

KARAYİPLER'İ FETHEDELİM Mİ?

Karayipler dünyanın en popüler destinasyonlarından biri olmaya devam ediyor. 2019-2020 kışı için MSC Cruises, Karayipler'de 6 gemisi ile farklı destinasyonları ve sıra dışı deneyimleri her zamankinden daha geniş bir yelpazede sunarak Karayipler'i adeta fethediyor. MSC Cruises misafirlerine özel hizmet verecek, yeni bir ada olan Ocean Cay MSC Marine Reserve'in 2019'da açılışı yapılacak ve sonrasında MSC Cruises misafirleri için en önemli destinasyonlardan biri haline gelecek. Bahamalar'daki bu çarpıcı ada, 40 dönümlük ince altın kumsalları, kristal mavi denizlerle çevrili kendine özgü atmosferi ile altı ayrı bölgeye ayrılıyor. MSC Seaside, MSC Meraviglia, MSC Divina ve MSC Armonia gemileri, misafirlerin gemi ile kıyı arasında dinlenebilecekleri şekilde özel olarak inşa edilmiş bir iskeleye yanaşacak.

MSC Meraviglia, Batı Karayipler'de Port Miami'den iki farklı program hazırlamış. Güneşin izinde sloganı ile MSC Seaside, Miami'den Batı Karayipler'e

veya Doğu Karayipler'e 7 gecelik programlarına devam edecek.

MSC Divina, Kasım 2019'da Akdeniz'den dönerek, Miami'den iki farklı program sunacak. MSC Divina, Jamaika, Kolombiya, Panama, Kosta Rika, Meksika ve Okyanus Cay MSC Marine Rezerv adasını da içeren 11 gecelik program yapacak. Diğeri ise Antigua ve Barbuda, St. Kitts ve Nevis, St. Maarten, İngiliz Virgin Adaları'ndaki Tortola ve Ocean Cay MSC Marine Rezervi'nden oluşan 10 gecelik bir yolculuk...

Yıl boyunca Küba'da bulunan MSC Armonia, misafirlerine Cumartesi'den Pazartesi'ye kadar sürecek programı esnasında, iki buçuk gün Havana'da gezebilme şansı verecek.

Program, yeni Ocean Cay MSC Marine Rezervi, Montego Bay, Jamaika ve Georgetown, Cayman Adaları'nı içeriyor. MSC Opera da, Havana'dan 7 gecelik iki farklı program yapacak. Küba'nın başkenti Havana'da geçirilecek iki gün, Havana'dan Belize kentine, oradan da Honduras'daki Isla de Roatan'ın göz alıcı plajlarına doğru yola çıkacak. Costa Maya ve Cozumel Meksika'da görülecek diğer yerler arasında. İkinci programı ise; Havana'da geçirilecek iki buçuk günün ardından, canlı mercan resifleri ile Montego Körfezi, Jamaika, Georgetown, Cayman Adaları ve Cozumel'in büyüleyici adalarını ziyaret edecek.

DUBAI VE ABU DHABI

MSC Cruises, en yeni gemilerinden birini Birleşik Arap Emirlikleri'ne getiriyor. MSC Bellissima, Mart 2019'da Akdeniz'de faaliyete geçecek. Sonrasında iki farklı 7 gecelik program yapmak üzere, kışın Ortadoğu'ya yol alacak. Sir Bani Yas adasına, Umman'daki Khasab ve Muscat'a veya Bahreyn ve Katar'a misafirlerini götürecek şekilde program yapacak. MSC Lirica, Basra Körfezi'ndeki bir dizi uzun yolculukla kış güneşinden faydalanmak için MSC Bellissima'ya katılacak. 14 gecelik programında, Hint limanındaki Mumbai ve Goa'dan Umman Muscat'a uzanan farklı bir programa imza atacak.

DÜNYANIN ETRAFINDA 117 GÜN

MSC Cruises'un ikinci dünya turu, MSC Magnifica ile Ocak 2020'de Civitavecchia, Cenova, Barselona ve Marsilya'dan başlayacak. 40'tan fazla destinasyon ve 23 ülke ile misafirler, beş kıtayı üç ayda keşfedebilecek, dünyanın en popüler destinasyonlarını da ziyaret edebilecekler. 2019-2020 kışı için önemli yenilikler olmasının yanı sıra, misafirler MSC Cruises'un modern gemileri, konforlu konaklama, taze ve damak çatlatan lezzetleri, ödüllü animasyon-şov programları, kusursuz hizmet, uzmanlık ve zarif tasarlanmış gemileri eşliğinde yolculuk edecekler. Peki sizin hayalinizdeki rota neresi ?

HONDA CIVIC SEDAN DİZEL + DACIA DUSTER
carmedya
YENİLİK MERCEDES-BENZ S COUPE
RENAULT CLIO & MEGANE R.S.
PEUGEOT 508
DOSYA OTOMOTİVE TESLA ETKİSİ
YENİ
A SERİSİ
8 TEST
Mart sayısı yayında!
SİZ DAHA OKUMADINIZ MI?
Carmedya.com, iOS, Android app., Issuu, Joomag ve Turkcell Dergilik'te...
carmedya
medicon grup